СЕМЬ ПОВАРЯТ

БЛЮДА С РИСОМ



АРКАИМ

БЛЮДА С РИСОМ



Издательство «Аркаим»

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

- 150 килокалорий
- 155–250 килокалорий
- 255–300 килокалорий

основные блюда

- 350 килокалорий
- 355–450 килокалорий
- 455–550 килокалорий

десерты

- 125 килокалорий
- 130–180 килокалорий
- 185–250 килокалорий

БЛЮДА С РИСОМ

САЛАТ РИСОВЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



на 4 порции

- рис 80 г
- перец сладкий красный ½ шт.
- перец сладкий зеленый ½ шт.
- перец сладкий желтый ½ шт.
- помидор 1 шт.
- авокадо ½ шт.
- сок лайма 2 ст. ложки
- лук репчатый красный 30 г
- масло арахисовое 1 ст. ложка
- кинза рубленая 1 ст. ложка
- соль, перец черный молотый

■ Рис отварите в подсоленной воде до готовности.

■ Очищенный от семян перец и помидор нарежьте тонкими ломтиками.

■ Авокадо, удалив косточку, очистите нарежьте кубиками и сбрызните соком лайма.

■ Соедините подготовленные продукты с мелко рубленным репчатым луком и зеленью. Заправьте маслом, посолите и поперчите.

■ Перед подачей охладите.



• Время приготовления 40 минут •

САЛАТ РИСОВЫЙ С МЯСОМ





на 4 порции

- рис 100 г
- мякоть вареной курицы 200 г
- перец сладкий красный 2 шт.
- корень сельдерея 1 шт.
- яйца вареные 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- зеленый горошек консервированный 50 г
- майонез 4 ст. ложки
- соль

■ Лук мелко порубите и обжарьте на масле, помешивая, после чего всыпьте рис, влейте столько горячей воды, чтобы она покрыла рис на 1–2 см, посолите и варите до готовности риса.

■ К охлажденному рису добавьте мелко нарезанные мякоть птицы и яйца, очищенный от семян и нарезанный соломкой перец и тертый корень сельдерея. Заправьте салат майонезом, посолите и перемешайте.

■ Перед подачей выложите в салатник, оформите зеленым горошком.

• Время приготовления 40 минут •

САЛАТ РЫБНЫЙ ПО-ШОТЛАНДСКИ





на 4 порции

- филе рыбное 500 г
- рис вареный 200 г
- яйца вареные 2 шт.
- яблоки 2–3 шт.
- майонез 4 ст. ложки
- соль
- зелень петрушки

■ Филе отварите в подсоленной воде до готовности, охладите, нарежьте ломтиками.

■ Яблоки очистите, часть нарежьте ломтиками, остальные – кубиками. Яйца мелко порубите.

■ Подготовленные ингредиенты смешайте с рисом, посолите, заправьте частью майонеза.

■ Перед подачей салат полейте оставшимся майонезом, оформите ломтиками яблока и посыпьте мелко рубленной зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

САЛАТ РИСОВЫЙ С МЯСОМ КРИЛЯ

на 4 порции

- мясо криля консервированное 150 г
- рис вареный 150 г
- зеленый горошек консервированный 100 г
- морковь вареная 1 шт.
- яйца вареные 2 шт.
- майонез 4 ст. ложки
- маслины 1 ст. ложка
- соль
- лук зеленый

■ Мясо криля смешайте с рисом, зеленым горошком, нарезанной кубиками морковью и рублеными яйцами.

■ Заправьте салат частью майонеза, посолите, перемешайте и выложите в салатник. Полейте оставшимся майонезом, оформите маслинами и нарезанным луком.





• Время приготовления 15 минут •

САЛАТ «ПАРИЖСКИЙ»

на 2 порции

- грибы маринованные 100 г
- рис вареный 100 г
- сыр твердый 100 г
- помидоры 2 шт.
- огурец свежий или соленый 1 шт.
- майонез 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- зелень

■ Огурец и помидоры нарежьте соломкой, грибы – ломтиками.

■ Майонез смешайте с частью тертого сыра, поперчите.

■ Рис и нарезанные продукты перемешайте, заправьте майонезом, уложите горкой в салатник, посыпьте оставшимся тертым сыром.

■ Оформите зеленью и продуктами, входящими в состав салата.





• Время приготовления 20 минут •

на 4 порции

- рис 1 ст. ложка
- вода 1 л
- помидоры 4 шт.
- картофель 2 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- морковь 1 шт.
- чеснок 2–3 зубчика
- масло растительное 3 ст. ложки
- лавровый лист
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки



СУП РИСОВЫЙ С ОВОЩАМИ

■ Рис залейте водой и сварите до полуготовности. Картофель нарежьте брусочками, добавьте к рису.

■ Корень петрушки, нарезанный соломкой, лук, нарезанный кольцами, и морковь, натертую на крупной терке, обжарьте на масле.

■ Помидоры нарежьте дольками и также обжарьте на масле. Спассерованные овощи соедините с рисом и картофелем, добавьте соль, пряности и варите суп до готовности.

■ Перед подачей добавьте мелко рубленные чеснок и зелень.

• Время приготовления 40 минут •

СУП ОСТРЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ

на 10 порций

- мякоть говядины 600 г
- рис 100 г
- лук репчатый 4 головки
- чеснок 8 зубчиков
- картофель 6 шт.
- помидоры 5 шт.
- сметана 100 г
- масло сливочное 3 ст. ложки
- тмин 1 ч. ложка
- приправа чили
- вода 3 л
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки

■ Мясо нарежьте ломтиками, обжарьте на растопленном масле, добавьте нарезанный кубиками лук и пассеруйте его 15 минут.

■ Залейте водой и варите 30 минут при слабом кипении.

■ Добавьте нарезанный кубиками картофель, предварительно замоченный рис и варите 10 минут.

■ В конце варки положите тмин, приправу, соль, перец, нарезанные дольками помидоры и рубленый чеснок.

■ Перед подачей оформите зеленью. Сметану подайте отдельно.



• Время приготовления 1 час 10 минут •

на 2 порции

- бульон мясной 2 стакана
- мякоть вареной телятины 100 г
- печень говяжья 40 г
- яйцо 1 шт.
- лук зеленый 10 г
- помидоры 5 шт.
- жир 1 ст. ложка
- рис 1 ст. ложка
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- соль, перец красный молотый
- зелень петрушки





КУРБАН-ЧОРБА

■ В кипящий бульон положите нарезанную телятину, печень, нарезанную кубиками, добавьте рубленый зеленый лук, рис, очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, и варите все 10 минут.

■ В конце приготовления заправьте суп пассерованной на жире мукой, посолите и поперчите.

■ Перед подачей влейте в суп взбитые яйца, помешивая, чтобы получились хлопья, и доведите до кипения. Посыпьте рубленой зеленью петрушки.

• Время приготовления 30 минут •

на 4 порции

- мякоть баранины 125 г
- масло топленое 1 ст. ложка
- рис 100 г
- лук репчатый 2 головки
- яйца 2 шт.
- бульон 4 стакана
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки

Пропустите мясо через мясорубку, добавьте яйцо, 1 головку мелко нарезанного лука, немного зелени, соль и перец, тщательно перемешайте. Из полученной массы сформуйте шарики.

В горячий бульон положите оставшийся лук, пассерованный на масле, мясные шарики, рис и варите суп до готовности.

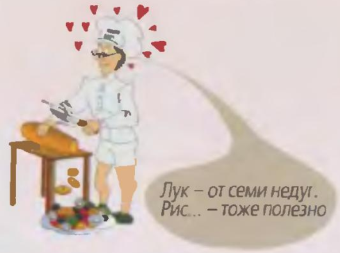
Взбитое яйцо разведите холодной водой, тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влейте в суп доведите его до кипения. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 30 минут •



КОЛОЛИК

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК С РИСОМ





на 6 порций

- лук зеленый 1 кг
- рис 4 ст. ложки
- помидоры 6 шт.
- яйца 6 шт.
- молоко 2 стакана
- вода 1 стакан
- масло растительное 1 стакан
- брынза 150 г
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки

Зеленый лук нарежьте и обжаривайте на масле до мягкости. Добавьте рис, обжарьте его, положите очищенные и мелко нарезанные помидоры, влейте воду.

Посолите, поперчите, добавьте зелень петрушки и варите при слабом кипении до готовности риса. Затем выложите на противень и залейте яйцами, взбитыми с молоком, посыпьте измельченной брынзой. Запекайте при 220 °С до образования румяной корочки.

• Время приготовления 50 минут •

на 4 порции

- рис 125 г
- отвар овощной 750 г
- кукуруза 150 г
- цуккини 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий красный 1 шт.
- сыр твердый тертый 4 ст. ложки
- душица 3–4 веточки
- базилик 3–4 веточки
- масло кунжутное 2 ст. ложки
- соль морская, перец черный молотый
- зелень петрушки



РИС ПЕСТРЫЙ



▪ Лук, сладкий перец, цуккини нарежьте мелкими кубиками. Кукурузу бланшируйте 2–3 минуты, затем промойте холодной водой, чтобы зерна сохранили свой цвет.

▪ Сладкий перец и лук спассеруйте на масле, добавьте цуккини и слегка его обжарьте.

▪ Рис промойте сначала в холодной, затем в горячей воде, залейте овощным отваром и варите на слабом огне 15–20 минут. Затем добавьте овощи, мелко рубленные душицу и базилик, посолите и поперчите. В готовое блюдо добавьте сыр, перемешайте.

▪ Перед подачей посыпьте мелко рубленной петрушкой.

• Время приготовления 1 час •

БИТОЧКИ ИЗ ПШЕНА И РИСА С МОРКОВЬЮ



на 6 порций

- пшено 200 г
- рис 200 г
- вода для каши 2 л
- морковь 2 шт.
- яйца 3 шт.
- масло топленое или растительное 120 г
- сухари пшеничные панировочные ½ стакана
- сметана ½ стакана
- соль

▪ Морковь нашинкуйте соломкой, спассеруйте на части масла и пропустите через мясорубку.

▪ Из смеси пшена и риса сварите вязкую кашу, добавьте морковное пюре, яйца и перемешайте. Полученную массу разделайте на биточки или котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле.

▪ Подавайте со сметаной.



• Время приготовления 50 минут •

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

на 2 порции

- рис ½ стакана
- морковь 1 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- капуста цветная 100 г
- капуста брокколи 100 г
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 2 зубчика
- масло сливочное 4 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- порошок карри 2 ч. ложки
- соль, перец красный молотый
- зелень петрушки

■ Рис отварите в кипящей подсоленной воде (1:6). Затем откиньте на дуршлаг и заправьте 1 столовой ложкой масла.

■ Морковь нарежьте кружочками. Цветную капусту и брокколи разделите на соцветия. Варите морковь в кипящей подсоленной воде 5 минут, затем добавьте цветную капусту и брокколи, варите еще 8 минут. Откиньте овощи на дуршлаг, отвар слейте.

■ Лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте на оставшемся масле. Добавьте очищенный от семян и нарезанный кубиками перец, карри, влейте ½ стакана овощного отвара и доведите его до кипения. Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок. Смешайте с овощами и прогрейте.

■ Рис подайте с овощным ассорти, оформив зеленью.

• Время приготовления 50 минут •



на 1 порцию

- рис вареный 1 стакан
- ветчина 20 г
- креветки очищенные 20 г
- огурец 30 г
- зеленый горошек свежий 10 г
- морковь 10 г
- черемша 5 г
- грибы 10 г
- глютамат натрия ¼ ч. ложки
- масло кунжутное 1 ст. ложка
- соль
- зелень петрушки



РИС, ЖАРЕННЫЙ С ВЕТЧИНОЙ, КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

■ Ветчину, грибы и морковь нарежьте тонкими ломтиками, черемшу мелко порубите.

■ Креветок, ветчину, грибы, морковь и черемшу обжарьте на масле, добавьте зеленый горошек, рис, глютамат натрия, соль, все перемешайте и жарьте еще 2–3 минуты.

■ При подаче оформите зеленью и огурцом.

• Время приготовления 15 минут •

на 4 порции

- рис 2 стакана
- грибы белые 250 г
- филе курицы 250 г
- творог 100 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- соус соевый 75 г
- семена кунжута 25 г
- соль



■ Грибы и филе курицы нарежьте ломтиками, обжарьте на разогретом масле до полуготовности. Добавьте соль, соус, всыпьте рис и тушите до его готовности, в конце приготовления положите творог.

■ Перед подачей перемешайте и посыпьте обжаренным кунжутом.

• Время приготовления 40 минут •



РИС С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

на 2 порции

- сыр твердый 120 г
- рис 100 г
- перец сладкий 100 г
- шампиньоны консервированные 50 г
- апельсин ½ шт.
- ветчина вареная 50 г
- зеленый горошек замороженный 50 г
- масло сливочное 20 г
- бульон мясной или куриный 200 г
- мука пшеничная 1 ч. ложка
- масло сливочное 1 ч. ложка
- соус табаско по вкусу
- соль, перец черный молотый



СЫРНОЕ РАГУ С РИСОМ

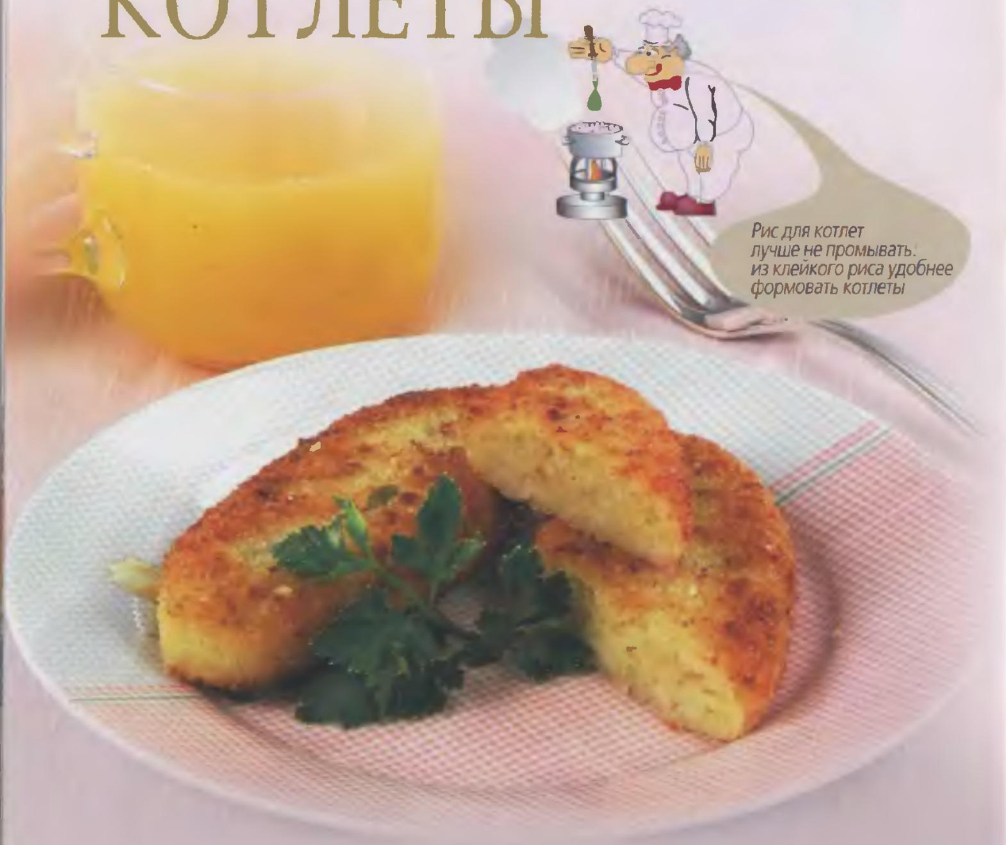
■ Рис сварите в подсоленной воде, добавьте зеленый горошек и ½ сладкого перца, нарезанного кубиками.

■ Муку спассеруйте на масле, слегка охладите, влейте бульон и проварите до загустения. В приготовленный соус положите часть сыра, нарезанного мелкими кубиками, сладкий перец, ветчину и шампиньоны, нарезанные соломкой, ломтики апельсина, соус табаско, соль, перец. Перемешайте.

■ Рис с овощами выложите в кольцевую форму, смазанную маслом, утрамбуйте и опрокиньте на противень. В середину рисового кольца выложите приготовленный соус. Посыпьте блюдо тертым сыром и запекайте при 200 °С до образования золотистой корочки.

• Время приготовления 50 минут •

СЫРНО-РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ



на 4 порции

- рис вареный 2 стакана
- сыр твердый тертый 160 г
- яйца 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- порошок карри ½ ч. ложки
- сухари панировочные 3 ст. ложки
- масло растительное 3 ст. ложки
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки

■ Лук мелко порубите и обжарьте на 1 столовой ложке масла при постоянном помешивании.

■ Рис смешайте с подготовленным луком, взбитыми яйцами, солью, перцем, сыром, мукой и карри. Сформуйте 8 котлет и обваляйте их в сухарях.

■ Обжаривайте котлеты на оставшемся масле до образования золотистой корочки.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ПОМИДОРАМИ

на 4 порции

- рис 1 стакан
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- сливки густые 1 стакан
- сыр твердый тертый 150 г
- шпик 200 г
- чеснок 1 зубчик
- масло растительное 1 ст. ложка
- соль, перец черный молотый

■ Рис залейте двумя стаканами кипящей подсоленной воды и варите до готовности.

■ Шпик нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на сухой сковороде, добавьте мелко рубленный чеснок и жарьте еще 1 минуту. Вытопившимся жиром заправьте рис.

■ Перемешайте рис со сливками и сыром, добавьте соль и перец.

■ Лук мелко нарежьте и обжаривайте на масле до золотистого цвета. Помидоры нарежьте кружочками.

■ На дно жаровни уложите шпик, затем – рисовую массу, сверху выложите лук и помидоры.

■ Запекайте 10–15 минут при 180 °С.



• Время приготовления 55 минут •

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С РИСОМ

на 12 порций

- рис вареный 700 г
- лук репчатый 300 г
- грибы 500 г
- перец сладкий зеленый и красный 50 г
- масло растительное 200 г
- сметана 300 г
- яйца 6 шт.
- зелень

■ Лук нарежьте соломкой, обжаривайте на масле 5–7 минут, добавьте нарезанные ломтиками грибы и жарьте все вместе еще 10 минут. Отдельно обжарьте перец, нарезанный соломкой.

■ Рис перемешайте с жареным луком и грибами.

■ Разъемную форму смажьте маслом, выложите в несколько слоев рисовую массу и перец. Каждый слой полейте яйцами, взбитыми со сметаной. Запекайте в духовке 20 минут.

■ При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

• Время приготовления 55 минут •



на 6—8 порций

- рис 800 г
- горох нут 200 г
- мякоть баранины 350 г
- жир бараний 300 г
- морковь 400 г
- лук репчатый 3–4 головки
- лавровый лист
- соль, перец черный горошком



ПЛОВ С НУТОМ



■ Нут замочите в холодной воде на 6–12 часов (меняйте воду через каждые 1,5–2 часа), промытый рис – на час. Морковь нарежьте мелкими кубиками, лук – кубиками, баранину – крупными кусками.

■ Перетопите жир и обжаривайте на нем баранину вместе с луком до образования румяной корочки. Затем положите морковь и нут, влейте столько воды, чтобы она покрыла всю массу, и тушите на умеренном огне 20–25 минут. Заправьте плов солью и специями, затем ровным слоем выложите рис, налейте теплой воды, чтобы она покрывала продукты слоем толщиной в 2 см, и варите до набухания риса. После этого оставьте плов под крышкой на 30–35 минут.

■ При подаче выложите плов горкой на блюдо. Мясо нарежьте мелкими кусочками и поместите сверху.

• Время приготовления 1 час 40 минут •

ПЛОВ ИЗ КАЛЬМАРОВ

на 2 порции

- кальмары 400 г
- лук репчатый 1 головка
- морковь 40 г
- масло растительное 30 г
- рис 150 г
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки и укропа

■ Обработанных кальмаров нарежьте кусочками.

■ Лук и морковь, нарезанные соломкой, обжарьте на масле и соедините с отваренным до полуготовности рисом.

■ Соедините рис с овощами и кальмарами, добавьте соль, перец, воду и тушите в духовке до готовности риса.

■ Подавайте, оформив зеленью.





на 4 порции

- курица 600 г
- мякоть свинины 200 г
- рис 200 г
- бульон куриный или мясной 2 стакана
- зеленый горошек консервированный 200 г
- перец красный маринованный или лечо 160 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 80 г
- томатное пюре 70 г
- соль
- зелень



ПЛОВ С КУРИЦЕЙ И СВИНИНОЙ

■ Рис обжарьте на масле. Свинину нарежьте мелкими кубиками и обжарьте вместе с томатом. Курицу разрубите (по 3 куска на порцию) и обжарьте, добавив мелко нашинкованный лук.

■ В жаровню положите обжаренный рис, свинину и курицу с луком, влейте бульон, посолите и тушите на слабом огне. За 10 минут до готовности добавьте зеленый горошек и маринованный перец или лечо.

■ При подаче посыпьте плов рубленой зеленью.

на 4 порции

- мякоть телятины 400 г
- рис 2 стакана
- бульон куриный 8 стаканов
- сливки 3 стакана
- лук репчатый 4 головки
- бананы 4 шт.
- коньяк ¼ стакана
- масло топленое 6 ст. ложек
- масло растительное 6 ст. ложек
- мед 4 ст. ложки
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- соус карри 4 ч. ложки
- соль, перец черный молотый





ТЕЛЯТИНА С РИСОМ И БАНАНАМИ

■ Мясо нарежьте соломкой, соедините с мелко рубленным луком (2 головки), посолите, поперчите, посыпьте мукой и обжаривайте на топленом масле 4 минуты. Затем мясо уберите, на сковороду налейте коньяк и сливки, проварите 3 минуты, посолите, поперчите, положите мясо и прогрейте.

■ Оставшийся лук нарежьте кольцами и обжаривайте вместе с рисом на растительном масле 1 минуту. Добавьте соус, бульон, мед, нарезанные кружочками бананы и тушите под крышкой 20 минут.

■ При подаче гарнируйте телятину рисом с бананами.

• Время приготовления 40 минут •

РУЛЕТ МЯСНОЙ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

на 4 порции

- фарш мясной 400 г
- рис 150 г
- морковь 3 шт.
- лук репчатый 2 головки
- яйца 2 шт.
- сухари панировочные 5 ст. ложек
- орехи грецкие рубленые 2 ст. ложки
- масло растительное 3 ст. ложки
- лук зеленый 20 г
- соль, перец черный молотый
- листья зеленого салата

■ Рис отварите в кипящей подсоленной воде (1:6) и откиньте на дуршлаг.

■ 1 морковь и 1 головку репчатого лука нарежьте кубиками, смешайте с рисом. Добавьте яйца, панировочные сухари, фарш, орехи, посолите и поперчите. Массу выложите в виде батона на смазанный сливочным маслом противень. Запекайте 45 минут при 160–170 °С.

■ Оставшиеся лук и морковь нарежьте соломкой и обжаривайте на растительном масле 15 минут, посолите и поперчите.

■ Рулет нарежьте ломтиками и выложите на листья салата вместе с овощами. Подавайте, посыпав нарезанным колечками зеленым луком.



• Время приготовления 1 час 20 минут •

КАША РИСОВАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

на 4 порции

- рис 300 г
- чернослив без косточек 160 г
- сахар 40 г
- мед 80 г
- изюм без косточек 50 г
- цукаты 30 г
- орехи или тыквенные семечки 30 г
- соль

■ Изюм замочите на 30 минут. Чернослив отварите, добавив сахар. Отвар слейте, процедите, добавьте в него столько воды, чтобы общее количество жидкости стало 600 г, доведите до кипения. Посолите, всыпьте рис и варите кашу до готовности. Положите в кашу чернослив, изюм, мед и перемешайте.

■ При подаче оформите блюдо цукатами, посыпьте орехами или тыквенными семечками.



• Время приготовления 1 час •



РИСОВАЯ КАША С ОРЕХАМИ

на 3—4 порции

- рис 1 стакан
- орехи грецкие рубленые 1 ст. ложка
- ядра абрикосовых косточек, арахис и тыквенные семечки молотые по 1 ч. ложке
- финики и цукаты рубленые по 1 ч. ложке
- сахар 1 ст. ложка
- корица по вкусу

■ Рис залейте холодной водой и варите на слабом огне, постоянно помешивая. Когда рис разварится, всыпьте грецкие орехи, абрикосовые косточки, финики, арахис, тыквенные семечки, цукаты, корицу и сахар, все тщательно перемешайте, варите еще несколько минут.

■ Подавайте кашу горячей.

• Время приготовления 50 минут •

РИС ИЗЫСКАННЫЙ

на 12 порций

- рис вареный 3–4 стакана
- сахар 2 ст. ложки
- масло оливковое 1–2 ст. ложки
- изюм, курага, чернослив 2–3 стакана
- финики 100 г
- орехи грецкие 100 г

■ Рис смешайте с сахаром и оливковым маслом и выложите в форму для пудинга слоем толщиной 2 см. Сверху уложите часть распаренных сухофруктов и слегка придавите.

■ Выложите слоями оставшиеся рис и сухофрукты так, чтобы последним был слой риса.

■ Готовьте рис на паровой бане полчаса.

■ Подавайте, оформив орехами и финиками.

• Время приготовления 40 минут •







ГРУШИ РИШЕЛЬЕ

на 2 порции

- груши 2 шт.
- рис вареный 200 г
- масло сливочное 10 г
- миндаль сладкий рубленый 60 г
- яйца 2 шт.
- пюре из абрикосов 60 г
- сахар 50 г
- мука пшеничная 20 г
- молоко, или сливки, или фруктовый сироп 100 г

■ Рис перемешайте с маслом и миндалем.

■ Груши, очищенные от кожицы и сердцевины, нарежьте ломтиками.

■ Половину риса выложите в глубокую форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Затем уложите слоями груши и пюре из абрикосов. Покройте оставшимся рисом.

■ Желток разотрите с частью сахара и перемешайте со взбитым белком. Рис залейте яичной массой и посыпьте оставшимся сахаром. Запекайте до образования золотистой корочки и подавайте со сливками, молоком или фруктовым сиропом.

• Время приготовления 40 минут •

УДК 641.55 (083)
ББК 36.992
Б71

2-е издание
Издание для досуга

Блюда с рисом

Заведующая редакцией Эльмира Гончарова
Выпускающий редактор Светлана Лощенкова
Художник Евгения Суздальцева
Оформление обложки – Наталья Тихоплав
Реплики – Ольга Сергеева
Научный консультант Ирина Ройтенберг
Дизайн – Владислав Кугаевский
Технический редактор Тамара Анохина
Корректор Екатерина Кашина
Компьютерная верстка – Ольга Воробьева
Фотограф Александр Титаев



Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 03.09.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
Издательство «Аркаим», издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращаться:
Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел.: (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
e-mail: sales@ural-ltd.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: ural-ltd@mtu-net.ru

Генеральный поставщик бумаги ОАО «Русбумторг»
117630, г. Москва, ул. Обручева, д. 23
тел.: (095) 424-26-33, 424-27-00
факс: 424-06-90
e-mail: lazarew@rusbum.ames.ru

ISBN 5-8029-0868-8